



Vlaamse  
overheid



**Badminton**  
VLAANDEREN

**In het kader van het jeugdbadminton + project 2018 nodigt  
Badminton Buggenhout uit**

**Gratis Bijscholing**

**Core stability**

Een goede en stevige core stability (stevigheid van het lichaam, in het bijzonder de romp) zorgt ervoor dat je beter functioneert in je dagdagelijkse activiteiten. Via enkele eenvoudige oefeningen kun je deze spieren trainen waardoor je beter kunt bewegen, minder kans maakt op blessures tijdens het sporten en waardoor de kans op lage rugpijn aanzienlijk vermindert.

**Tijdens de bijscholing geven we een korte theoretische uiteenzetting waarna we meteen starten met oefeningen.**

**Gelieve sportieve kledij aan te trekken.**

**Zaterdag 1 december 2018**

**9.30 uur tot 11.30 uur**

**Sporthal Buggenhout, Platte Put 14**

**door Katrien Verpoest – sportkinesiste**

**(kinesist Belgische ploeg roeien, medaillewinnaars op WK)**

**Inschrijven voor zaterdag 24 november via mail naar  
babbuggenhout@gmail.com (deze bijscholing is gratis)**